RECOVERY KERNEL

Udhëzues kufijsh.

US Master | I konsoliduar final | Strukturë strikte 1:1

Nuk ka tekst për të shndërruar.

Qëllimi. Ky udhëzues ndihmon moderatoret të mbajnë kufizime qartë dhe respektuese në ambientet "Recovery Kernel". Ai përcakton se si pranojësia, kapaciteti, sfera e veprimit dhe përgjegjësia mund të shpjegohen pa turpëruar njerëzit, pa i ekspozuar tepër ose pa transformuar ambjentin në punë emocionale të pakontrolluar.

OK.

Nuk ka tekst për të përshtatur.

#	Sekcion Përmbledhës.	Çelës parseri.
1	Çfarë është një kufi?	çfarë është një kufi
2	Pse kufijtë janë të rëndësishëm.	Pse kufijtë janë të rëndësishëm.
3.	Cilat kufizime mund të mbulojnë?	Cilat kufizime mund të përfshijnë?
4.	Rol i moderatorsit.	roli i moderatorsit
5	Si të vëzhgosh presionin e kufijve?	Si të vëzhgosh presionin e kufijve.
6.	Si ta përdorësh?	Si të mësoni një gjuhë.
7.	Dhoma kundrejt individi.	dhoma vs individ
8	Kufizimet.	limitet
9. Përdorimi i ilaçeve të paligjshme mund të shkaktojë efekte anësore serioze, përfshirë: * Depresionin e sistemit nervor qendror (CNS), i cili mund të çojë në vështirësi në frymëmarrje, koma dhe vdekje. * Dëmtimin e zemrës. * Dëmtimin e mëlçisë. * Psikozën. * Vlera të ngritura të presionit të gjakut. * Epilepsi. * Reaksione alergjike. Nuk është e detyrueshme	Çfarë nuk duhet të bëni.	çfarë nuk duhet të bëni

#	Sekcion Përmbledhës.	Çelës parseri.
të kërkoni ndihmë mjekësore, por mund të jetë e nevojshme.		

Çfarë është një kufi.

Një kufi nuk është një dënim, distanca për vetveten ose prova se dikush është i vështirë. Një kufi është një kusht për një kontakt që funksionon. Ai përcakton ku janë paktet, kapaciteti, sfera dhe përgjegjësia.

Në dhomat e programit Recovery Kernel, kufijtë mbrojnë mundësine e pjesëmarrjes të sinqertë. Ato ofrojnë njerëzve një mënyrë për të qenë prezent pa u detyruar të zhduken, të ekspozohen tepër ose të shprehin pajtueshmëri që nuk ndjejnë vërtet.

Një kufi mund të shprehet nga një pjesëtar, të mbështetet nga një moderator, të integrohet në strukturën e takimit ose të përcaktohet për gjithë sallën. Qëllimi nuk është të distancojmë të gjithë. Qëllimi është të bëjmë kontaktin të mundur pa ngatërresa rreth asaj që është e mirëpritur, çfarë nuk është dhe çfarë mund të mbartë secili person.

2. Pse kufijtë janë të rëndësishëm.

Pa kufizime, grupet shpesh herë bëhen të paqarta, ekspozohen tepër, kërkojnë gjëra, janë të zotëruese ose në mënyrë të qetë lloj dhune. Njerëzit mund të kalojnë kufijtë e tyre për të u bashkuar, për të kryer aktivitete që promovojnë mirëqenien, për të shmangur zhgënjimin e grupit ose për të parandaluar që ambienti të bëhet i paqendeshëm.

Kur kufijtë janë të dobët, pjesëmarrja mund të fillojë të duket e hapur, ndërkohë që bëhet pa siguri. Njerëzit mund të ndajnë më shumë se sa donin të ndanin, të pranojnë kontakte që nuk kishin zgjedhur vërtet, të marrin përgjegjësi për ndjenja që nuk janë të tyre, ose të heshtin sepse thënja "jo" ndihet si një shkelje e kulturës së grupit.

Puna e mirë me kufijtë mbron sinqeritetin. E bën pjesëmarrjen reale më të mundshme, jo më pak. Një dhomë me kufij mund të përmbajë ngrohtësi, pikëllim, intensitet, humor, mosmarrëveshje dhe heshtje pa e kthyer asnjërën prej tyre në një detyrim.

Cilat kufizime mund të përfshijnë?

Kufijtë mund të përfshijnë: prekje, kohë, zbulime, punë emocionale, dhënien e këshillave, kontaktin pasagjashëm, konfidencialitetin, hapësirën fizike, gjuhën, ritmin, temat që diskutohen, kuadrin shpiritual dhe pritjen që dikush të shpjegojë veten më tepër se sa është e nevojshme.

Një kufi mund të duket si një limit në atë që dikush dëshiron të thotë, një limit në llojin e komenteve për të cilat është i gatshëm të pranojë, një limit në kohën sa mund të mbetet aktive një temë ose një limit nëse një person dëshiron ose jo kontakt pas përfundimit të seancës.

Kufijtë mund të përfshihen edhe në strukturën vetë. Një takim mund të ketë kufizime rreth bisedave anësore, këshillave direkte, pretendimeve mjekësore, përmbajtjes së lidhur me krizat, përpërtsive romantike, diskutimeve detajuese mbi substancat ose çdo gjë që mund të largojë pjesëmarrësit nga puna e shërimit dhe t'i ekspozojë në një mënyrë pa kontroll.

4. Roli i moderatorsit.

Moderatori nuk duhet të konsiderojë kufijtë si ndërprerje të paqenushme nga puna e vërtetë. Kufijtë janë pjesë e punës së vërtetë. Ato janë një nga mënyrat kryesore që një ambient bëhet i besueshëm, duke u mundësuar njerëzve të marrin pjesë pa humbur vetveten.

Roli juaj është të vendosni kufij të qartë, të zvogëloni ndjesinë e fajit kur thoni "jo" dhe të ndihmoni pjesën tjetër që të kuptojë se paktësimi dhe struktura rrisin besimin, në vend që ta kufizojnë atë. Një kufij nuk duhet të jetë dramatik për të qenë i respektuar.

Kur shfaqet një kufi, ngadalësojeni ritmin. Emërtojeni qartë. Mbrojeni atë pa detyruar personin që ta respektojë. Pastaj, ndihmoni grupin të rikthehet në komunikim konstruktiv brenda këtij kufiri. Qëllimi nuk është që kufiri të zhduket. Qëllimi është që grupi të organizohet rreth tij në mënyrë të qartë.

Si të vëzhgoni presionin e kufijve:

* Vini re ndryshimet në sjellje ose reagime.
* Shikojeni se si personi përgjigjet ndaj pyetjeve ose kërkesave.
* Analizoni se sa shpesh personi refuzon të bashkëpunojë.
* Vini re shenjat e stresit, ankthit ose irritimit.

Presioni i kufijve shpesh paraqitet edhe para se dikush të përmend fjalën "kufi". Vini re shenjat e tilla si: njerëzit që flasin përtej gatishmërisë së tyre, që pajtohen shumë shpejt, që qeshin ndërsa janë të paqartë, që ngrijnë, që japin shpjegime të tepruara, që butësojnë "jo"-n e tyre, që kërkojnë falje për kufijtë e tyre, ose që bëhen të pajtueshëm në një mënyrë që ndihet si humbje energjie dhe jo si zgjedhje.

Gjithashtu, vëzhgojeni mjedisin përreth personit. Presioni mund të shfaqet në formën e pyetjeve përsëritëse, këshillave të trazuara si kujdes, gjuhës fetare që përdoret për të nxitur hapet, bisedave që uljnë diskomfortin pa pëlqim, ose një ambjente grupore që e bën refuzimin të ndihet si tradhti.

Një person ndoshta nuk e di gjithmonë se si të thotë: "Kjo është shumë". Ai mund ta tregojë përmes ngurrimit, tërheqjes, konfuzionit, sjelljeve të papritura të buta ose një ndryshimi në zë. Fasilitatori duhet të trajtojë këto sinjale si informacion, dhe jo si pengesa që duhen kapërcyer.

Si ta shprehim në gjuhë?

Nuk ka tekst për të shndërruar.

"Ajo nuk është një përgjigje pozitive."
"Ne nuk kemi nevojë për detaje më tepër se kaq."

"Ju mund të kaloni."
"Le të ngadalojmë këtë proces."
"Ai temë është jashtë kuadrit të sotëm."
"Ju lutem, mos interpretoni heshtjen si pranim."
"Ju mund ta përcaktoni kufirin pa treguar gjithë historinë."

Facilitatorët mund të tregojnë shembullin e vendosjes së kufijve për gjithë grupin: "Ne do të ndalim këtu dhënien e këshillave." "Ne nuk do të diskutojmë detaje grafike." "Ne do ta mbajmë këtë brenda kuadrit të mbledhjes." "Kjo është e rëndësishme dhe ka nevojë për një ambient më të sigurt sesa ai që kemi aktualisht."

Dhoma kundrejt individi.

Ndonjëherë një kufi i takon vetëm një personi. Ndonjëherë, e gjithë dhoma ka nevojë për një kufi të tillë. Kuptoni ndryshimin. Një kufi individual mbron konsensusin, kapacitetin ose dinjitetin e një personi. Një kufi i dhomës mbron hapësirën e përbashkët.

Një moderator duhet të jetë në gjendje të mbrojë kufirin e një individi pa detyruar atë person të justifikojë këtë kufi para grupit. Personi nuk ka nevojë të provojë se kufiri është i arsyeshëm përpara se dhoma ta respektojë atë.

Mund të jetë e nevojshme të vendoset një kufi për grupin kur ky lëviz shumë shpejt, bëhet voyeuristik, fillon të japë këshilla, përforcohet në konflikt ose përdor historinë e dikujt si material për procesimin e të tjerëve. Në ato momente, moderatori shpjegon kufirin si një nevojë strukturore, dhe jo si një defekt personal tek ndokush.

8. Kufizimet.

Një kufi nuk garanton rehati, pajtueshmëri ose sjellje të kryer. Ai krijon një vijë më të qartë. Disa herë, njerëzit mund të mos pëlqejnë këtë vijë. Kjo nuk e bën automatikisht vijën të gabuar.

A thua se kufiri mbështet integritetin, pranimin dhe kontaktin e vlefshëm. Një kufi i shëndetshëm mund të zhgënjej dikë, të ngadalojë procesin ose të ndërpresë një model të njohur. Ai diskomfort mund të jetë pjesë e punës nëse ambienti mbetet respektues dhe i qartë.

Kufijtë nuk duhet të përdoren për të kontrolluar të tjerët pa nevojë, për të shmangur çdo diskomfort, për të ndëshuar vulnerabilitetin ose për të penguar transparencën. Një kufi është më i fortë kur është specifik në lidhje me atë që kërkohet dhe është i sinqertë rreth kapacitetit, konsensit ose përgjegjësisë së dikujt.

Çfarë nuk duhet të bëni.

- Mos e poshtëroni njerëzit për nevojën e kufizimeve.
- Mos idealizoni mungesën e kufijve si intimitet.
- Mos ushtrojeni presion për zbulimin në emër të sinqeritetit.
- Mos trajtoni një përgjigje pozitive të butë si më të fortë se një refuzim i qartë.
- Mos i detyroni njerëzit të mbrojnë një kufi vetëm që ta respektohet.
- Mos përdorni përkatësinë ndaj një grupi si mjete presioni ndaj dikujt që ka kufizime.

- Mos interpretoni heshtjen, sjelljen e mirë, të qeshurën ose pajtueshmërinë si pranim.
- Mos e ktheni kufirin e dikujt në një debat grupi, përveçse kur kufiri ndikon në strukturën e përbashkët dhe duhet të sqarohet për siguri.

Kartë shpejt për përdorim nga facilitatori.

Nuk ka tekst i dhënë.	Nuk di.
Kur.	Një pjesëtar duket i shtyrë, i ekspozuar në masë të madhe, i pajtueshëm, i paralizuar ose i pasigurt; grupi kërkon më shumë se sa personi ka ofruar qartë; diskusioni po del nga tema; ose struktura ka nevojë për kufij më të qartë.
Lëvizja e parë.	Ngadalësoni ritmin e bisedës. Shpreheni kufirin e kohës pa fajësuar askënd. Ulni përsëritjet. Jepini pjesëtarit leje për të folur, ndaluar ose shkurtuar atë që dëshiron të ndajë.
Më e mira është ajo që përfshin të gjitha elementet thecksore dhe që shprehet qartë.	Ju mund të emërtoni kufirin pa e shpjeguar gjithë historinë.
Rivendosja e dhomës.	Ne do të qëndrojmë te pranojësja, cakimi i detyrave dhe një zë në çdo herë.
Mbyll ciklin.	Emërtoni kufirin e ri, konfirmoni se dhoma mund të vazgdojë brenda tij dhe përparoni pa detyruar personin që ta mbrojë kufirin.

Nuk ka tekst për të shndërruar.